

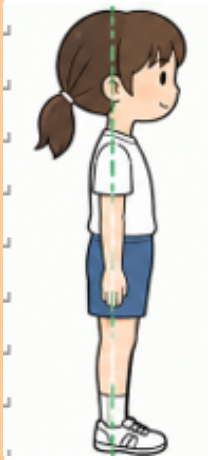
のびのび第７号

令和８年１１月
西成東小学校　保健室

日ごろから、よい姿勢を意識しよう！

自分の姿勢はどうかな？鏡を見たり、人に確認してもらったりしてみてね！

○立った時のよい姿勢



・背中をまっすぐにする
・あごを軽く引く
・目線は、前にむける
・両足に体重をかける

×立った時の悪い姿勢



・背中が丸まっている
・あごが前に出ている
・目線が下がっている
・片足に体重をかけている

○座った時のよい姿勢



・背中をまっすぐにする
・机とおなかの間は
　にぎりこぶし１つ
・足の裏全体を、床につける

×座った時の悪い姿勢



・背中が丸まっている
・机と顔が近すぎる
・足が床につかない
（ぶらぶらしている）

姿勢が悪いとどうなる？









１１月８日は、「いい歯の日」



夏休みに行った「歯みがき名人カード」を返します。ポイントは覚えていますか？

夜に比べて、朝、昼にみがけていない人が多かったです。これからも歯みがきを続けて、大切な歯を自分で守りましょう！保護者の皆様、ご協力いただきありがとうございました。



乗り物酔いを防ごう！



① よく ねて おこう



しゅっぱつの まえは、
すいみんを とろう！

② おなかの ちょうせつ



くうふくや たべすぎは NG。
あさごはんは ほどほどに。

③ そとのけしきをみよう！



不安な子は、おうちの人と相談して、酔い止め薬を飲みましょう！袋はポケットに入れておきましょう！

保護者の方へ

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校せず、おうちでゆっくり休養させてください。

むし歯・視力の受診はお済ですか？







① １学期の歯科検診において、むし歯があった児童の中で、受診報告書をまだ学校に提出していない方に、２回目の用紙を１０月上旬に配付しました。お子さんの歯の健康のためにできるだけ、早く受診していただき、報告書の提出をお願いいたします。

② 秋の視力検査の結果、対象児童に受診のすすめを１０月中旬に配付しました。ご家庭で相談の上、眼科の受診をお願いいたします。受診後は、報告書の提出をお願いいたします。

１１月には校外学習や修学旅行があります。



★ 行事の数日前から十分な睡眠を心がけ、当日は朝食を食べて登校できるよう、ご家庭でのサポートをお願いいたします。

★ 乗り物酔いの心配がある場合は、酔い止め薬の準備や事前服用、袋の持参をお願いいたします。

★ 当日の朝、発熱や風邪症状など普段と違う様子が見られる場合は、無理をさせず学校へご連絡ください。